

понент. В частности, при объяснении мотивов гордости чаще всего молодые люди вне зависимости от пола, возраста и других характеристик указывали на то, что Россия – «великая страна», Россия – это их «Родина», «страна, в которой они родились», «страна, которую они любят» и т. д.

Лишь единицы как-то рационально пытаются объяснить свою гордость за страну: успехами политического и экономического развития, достижениями науки и техники. Среди критических ответов также больше эмоций, чем рациональности («нечем гордиться» и т. п.), а также конкретные недостатки, преимущественно социально-экономические: отсутствие социальной защищенности, отсталость в экономике и т. д.

Основу программы патриотического воспитания составляет военно-патриотический блок. Но между тем это, наряду с сохранением острых социальных проблем (в т. ч. проблемы неуставных отношений в рядах Вооруженных сил РФ), приводит к тому, что авторитет службы в рядах ВС РФ остается невысоким, даже сегодня молодые люди стремятся не служить в армии [1, с. 45].

В последние годы государственная политика в области патриотического воспитания набирает обороты, и федеральный центр восстанавливает утраченные в 90-е гг. позиции. Однако опыт, полученный регионами в предшествующий период, представляет определенный интерес, и его, безусловно, следует учитывать при формировании стратегии развития этого направления государственной политики. Этот процесс сложен и не может завершиться за то короткое время, на которое рассчитана та или иная целевая программа.

Поэтому для достижения успехов в этом направлении важна консолидация всех конструктивных общественных сил.

- 
1. См.: *Вырицков А. Н., Кусмарцев М. Б.* Патриотическое воспитание молодежи в современном российском обществе: монография. Волгоград: НП ИПД «Авторское перо», 2009. 172 с.
  2. См.: *Вырицков А. Н., Кусмарцев М. Б.* Служение Отечеству как смысл российского патриотизма. Науч.- попул. изд-е. Волгоград: НП ИПД «Авторское перо», 2009. 119 с.
  3. См.: *Кон И. С.* Социология молодежи // Краткий словарь по социологии. М., 2008. 68 с.
  4. См.: Социология молодежи / под ред. В. Т. Лисовского. М.: Из-во СПбГУ, 2009. 278 с.

УДК 796.015.132-055.1

**В. В. Шевцов, Д. С. Яковлев**

## **МОДЕЛЬНО-ЦЕЛЕВОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ЮНОШЕЙ**

Модельно-целевое проектирование военно-прикладной подготовки студентов предполагает создание разноуровневых моделей: обобщенной модели военно-профессиональной деятельности и личности военнослужащего, модели интегрированной индивидуальности личности студента-выпускника, модели самого процесса физической подготовки, обеспечивающей достижение соответствующих модельных показателей.

Обобщенная описательная модель деятельности и личности военнослужащего, разра-

ботанная на основе анализа требований характера и условий различных видов учебно-боевой деятельности включает социально-психологические особенности, психологическую структуру военно-профессиональной деятельности и профессионально важные свойства и качества необходимые для эффективного решения задач в различных видах учебно-боевой деятельности.

В основе нашего варианта системного подхода к познанию индивидуальности личности студента и психолого-педагогическому обеспечению его развития лежит теория интегральной индивидуальности [1].

На основе обобщенной модели военно-профессиональной деятельности и личности военнослужащего нами разработана модель интегральной индивидуальности личности студента-выпускника включающая модельные характеристики и показатели физического развития, функциональных возможностей, психомоторных качеств, психических и социально-психологических свойств личности.

В качестве базовых профессионально прикладных видов спорта в учебную программу по физической подготовке включены следующие виды спорта: летний и зимний полиатлон, атлетическое двоеборье, рукопашный бой (включая боевые приемы борьбы), преодоление специализированной полосы препятствий (табл. 1).

Таблица 1

Модельные характеристики студента-выпускника (физическое состояние)

| Модельные характеристики студента-выпускника (физическое состояние) |   |  |                                  |            |            |
|---|---|--|----------------------------------|------------|------------|
| №   | Показатели  | Единица измерения  | Период, модельные характеристики |            |            |
|   |   |  | Исходный                         | 3 курс     | 4 курс     |
| Физическое состояние  |   |  |                                  |            |            |
| 1.  | Физическое развитие                                     | В пределах возрастной нормы (длина тела, масса тела, весо-ростовой индекс, окружность грудной клетки, экскурсия) |                                  |            |            |
| 2.  | Функциональные возможности кардио-респираторной системы |  |                                  |            |            |
|   | ЧСС в покое   | уд./мин  | 74-72                            | 70-68      | 66 и <     |
|   | ЧД  | цикл/мин   | 14-12                            | 10-8       | 6 и <      |
|   | АД (СД/ДД)  | мм рт.ст   | от 110/60                        | до 120/80  |            |
|   | Проба Генча   | С  | 28-34                            | 35-40      | 40-45      |
|   | Проба Яроцкого  | С  | 22-26                            | 30-35      | 36-40      |
|   | Время восстановления ЧСС после 20 приседаний            | С  | 4000-4200                        | 4300-4500  | 4600 и >   |
|   | Проба Руффье  | Индекс   | 11-10                            | 7-6        | 5 и <      |
| 3.  | Двигательные способности                                |  |                                  |            |            |
|   | Выносливость общая и скоростная (бег 1 км)              | мин, с   | 4,0-3,50                         | 3,30-3,20  | 3,0 и <    |
|   | Бег 3 км  | мин, с   | 14,40-13,40                      | 12,30-12,0 | 11,30-11,0 |
|   | Бег на 400 м  | мин, с   | 1,18-1,12                        | 1,10-1,04  | 1,02 и <   |
|   | Бег 4×100 м   | мин, с   | 1,20-1,24                        | 1,12-1,08  | 1,06 и <   |
|   | Подъем с переворотом                                    | кол-во раз   | 2-4                              | 6-8        | 10-12      |
|   | Подъем силой  | кол-во раз   | 2-4                              | 5-6        | 7-8        |
|   | Силовые способности                                     |  |                                  |            |            |
|   | Подтягивание на перекладине                             | кол-во раз   | 7-8                              | 13-15      | 16-18      |
|   | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях              | кол-во раз   | 10-14                            | 26-28      | 30-35      |

|   |   |        |           |           |             |
|---|---|--------|-----------|-----------|-------------|
|   | Угол в упоре на брусьях   | С      | 2-3       | 15-20     | 25-30       |
|   | Левая кисть   | Кг     | 42-44     | 46-48     | 50 и >      |
|   | Мышцы спины   | Кг     | 125-130   | 140-150   | 160 и >     |
|   | <b>Скоростные способности</b>   |        |           |           |             |
|   | Бег на 60 м   | С      | 9.0-8.8   | 8.6-8.5   | 8.4-8.3     |
|   | Бег на 100 м  | С      | 14.8-14.6 | 14.4-14.2 | 14.1-13.8   |
|   | <b>Скоростно-силовые способности</b>                                    |        |           |           |             |
|   | Тройной прыжок с места  | См     | 560-600   | 640-680   | 720 и >     |
|   | Поднимание туловища за 1 мин.   | кол-во | 38-40     | 44-48     | 48-50       |
|   | Рывок гири 24 кг  | кол-во | 20-25     | 40-45     | 50 и >      |
|   | Толчок двух гирь по 24 кг   | кол-во | 6-8       | 10-12     | 15 и >      |
|   | Челночный бег 10×10 м   | С      | 28.5-27.5 | 26-25.5   | 25 и <      |
|   | Гибкость (наклон вперед)  | См     | 7-9       | 14-15     | 16 >        |
| <b>4. Военно-прикладные умения и навыки</b> |   |        |           |           |             |
| 1.  | Метание гранаты на дальность (Ф-1)                                      | М      | 30-34     | 36-38     | 40-42 и >   |
| 2.  | Метание гранат на точность  | Очки   |           | 820       | 915         |
| 3.  | Стрельба ВП-1   | Очки   |           | 130       | 150         |
| 4.  | Владение приемами рукопашного боя                                       | Баллы  |           | 4         | 5           |
| 5.  | Плавание брасом, 100 м  | мин, с | 2.36-2.20 | 2.0-1.50  | 1.40 и <    |
| 6.  | Ныряние в длину   | М      | 10-12     | 16-18     | 20-25       |
| 7.  | Лыжные гонки на 5 км  | мин, с | 26-28     | 25-24     | 23-22       |
| 8.  | Марш бросок на 5 км   | мин, с | 28 и >    | 25 мин    | 23 мин 30 с |
| 9.  | Спортивный разряд по военно-прикладному виду спорта (или по полиатлону) |        |           | 3         | 3           |

С учетом характера и условий соревновательной деятельности в указанных видах спорта разрабатываются модельные характеристики спортсменов различной квалификации. Затем осуществляется проектирование макроцикла физической подготовки, которое включает проектное моделирование целевой соревновательной деятельности, моделирование сдвигов подготовленности и готовности студента к достижениям в макроцикле, модельное проектирование содержания и структуры макроцикла физической подготовки.

При проектировании целевой соревновательной деятельности необходимо выполнить расчетное прогнозирование целевого спортивного результата, смоделировать внешнеповеденческие и биофункциональные парциальные (частные) параметры целевой соревновательной деятельности.

Ориентиром, гарантирующим достижение определенных спортивных результатов, являются показатели модельных характеристик, на них направлена учебно-тренировочная деятельность студента в подготовительный период.

Заключительным шагом является модельное проектирование содержания и структуры макроцикла физической подготовки. Основное содержание макроцикла физической подготовки составляют три группы физических упражнений: специально-подготовительные (целостного и фрагментарного моделирования соревновательной деятельности), параспециально-подготовительные (отличающиеся от соревновательных по некоторым параметрам) и общеразвивающие.

Проектировочная стадия завершается операциями по проектированию порядка развертывания процесса подготовки в предстоящем макроцикле. Осуществляется программирование содержания. Объема, интенсивности нагрузки по периодам макроцикла фундаментальной подготовки (общей и специальной) и соревновательного периода.

Периодом основных соревнований в рамках учебного процесса является период сдачи зачетов (экзаменов) по практическому разделу физической подготовки.

Общий уровень тренировочной нагрузки на протяжении макроцикла возрастает, достигая максимума за одну-две недели до основных соревнований (зачетов, экзаменов).

На стадии реализации проекта осуществляется поэтапный контроль. В качестве основы принята система контрольно-тренировочного микроцикла. Каждый контрольно-тренировочный микроцикл разворачивается по трем фазам: первая (2–3 дня) – выравнивающая, вторая (2 дня) – тестирующая, третья (2 дня) – восстановительная.

В случае рассогласования показателей разработанного модельного проекта и результатов комплексного тестирования осуществляется коррекция деятельности студента и преподавателя на очередной мезоцикл.

Развитие интегральной индивидуальности личности в условиях специально организованной физической подготовки студентов к военной службе является одной из основополагающих функций опережающего отражения действительности и заблаговременного формирования военно-профессиональной пригодности.

---

1. См.: *Шевцов В. В.* Модельно-целевое проектирование физической подготовки // Формирование пригодности учащейся молодежи к военной службе: Монография. Тюмень – Уфа: БРО АВН, 2010. С. 158–161.

УДК 796.012.2

**А. В. Шихов, О. А. Шмелёва**

## **ПРИМЕНЕНИЕ ПРОБЫ РОМБЕРГА КАК КОЛИЧЕСТВЕННОГО ТЕСТА ОЦЕНКИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ**

Люди, живущие в современном обществе, как подчеркивают исследователи, чрезвычайно подвержены воздействию стресса [4, с. 15–16]. Особенно это актуально для женщин так называемого среднего возраста, от 30 до 50 лет. Практически для всех них характерны симптомы психо-эмоционального перенапряжения: быстрая утомляемость, раздражительность, беспокойный сон. В борьбе со стрессом и сопутствующими ему хроническими психо-эмоциональными расстройствами существенную положительную роль играет оздоровительная физическая культура [6, с. 151–152]. На сегодняшний день наибольший интерес у женщин, особенно среднего возраста, вызывают занятия такими видами фитнеса, как пилатес и силовой тренинг.

Однако инструкторы, преподаватели и все специалисты в сфере фитнеса в своей практической работе постоянно сталкиваются с противоречием между необходимостью оздоровления женщин среднего возраста и недостаточной разработанностью как в теории, так и на практике вопроса о применении эффективной и доступной методики диагностики состояния психо-эмоциональной сферы занимающихся. В этой связи наше внимание привлекла проба

---

© Шихов А. В., Шмелёва О. А., 2014